

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

4								8
	2	1				7	3	4
9			4	3			1	7
	9		7		3	4	6	5
7		3		9	6			
	8			1		7		
3			6	7	8			
2								1
8			1		5	9		7

المستوى المتوسط

9		2	8						
				9					1
			5		7				
		6	2	4	1	3			
	1	5				9			
8	2	3	6			4			
	4	9							3
5	3			7					2
6		8						4	9

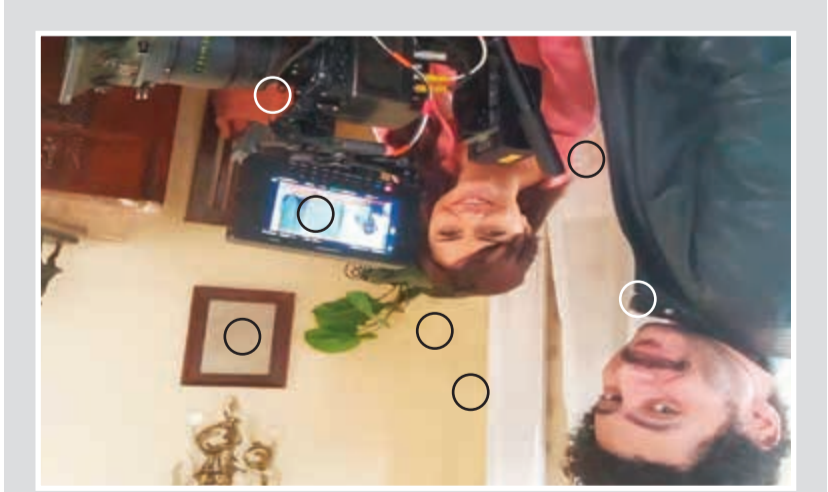
المستوى المتقدم

		3		5					
	1	9			2	4		5	
		6						3	
			7	1	5				
						7			1
			2					9	
	6			4	1				
9				1	3				7
				9				6	8

الحل

8	1	9	6	7	4	5	3	2	1
7	2	5	8	1	9	6	4	3	7
6	3	4	5	2	7	8	9	1	6
5	4	3	2	1	9	8	7	6	5
4	5	6	7	8	9	1	2	3	4
3	6	7	8	9	1	2	3	4	5
2	7	8	9	1	2	3	4	5	6
1	8	9	1	2	3	4	5	6	7

حل عينك... عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- (بوس كجس) - 2- (بوس كجس) - 3- (بوس كجس) - 4- (بوس كجس) - 5- (بوس كجس) - 6- (بوس كجس) - 7- (بوس كجس) - 8- (بوس كجس) - 9- (بوس كجس) - 10- (بوس كجس) - 11- (بوس كجس) - 12- (بوس كجس) - 13- (بوس كجس) - 14- (بوس كجس) - 15- (بوس كجس) - 16- (بوس كجس) - 17- (بوس كجس) - 18- (بوس كجس) - 19- (بوس كجس) - 20- (بوس كجس) - 21- (بوس كجس) - 22- (بوس كجس) - 23- (بوس كجس) - 24- (بوس كجس) - 25- (بوس كجس) - 26- (بوس كجس) - 27- (بوس كجس) - 28- (بوس كجس) - 29- (بوس كجس) - 30- (بوس كجس) - 31- (بوس كجس) - 32- (بوس كجس) - 33- (بوس كجس) - 34- (بوس كجس) - 35- (بوس كجس) - 36- (بوس كجس) - 37- (بوس كجس) - 38- (بوس كجس) - 39- (بوس كجس) - 40- (بوس كجس) - 41- (بوس كجس) - 42- (بوس كجس) - 43- (بوس كجس) - 44- (بوس كجس) - 45- (بوس كجس) - 46- (بوس كجس) - 47- (بوس كجس) - 48- (بوس كجس) - 49- (بوس كجس) - 50- (بوس كجس) - 51- (بوس كجس) - 52- (بوس كجس) - 53- (بوس كجس) - 54- (بوس كجس) - 55- (بوس كجس) - 56- (بوس كجس) - 57- (بوس كجس) - 58- (بوس كجس) - 59- (بوس كجس) - 60- (بوس كجس) - 61- (بوس كجس) - 62- (بوس كجس) - 63- (بوس كجس) - 64- (بوس كجس) - 65- (بوس كجس) - 66- (بوس كجس) - 67- (بوس كجس) - 68- (بوس كجس) - 69- (بوس كجس) - 70- (بوس كجس) - 71- (بوس كجس) - 72- (بوس كجس) - 73- (بوس كجس) - 74- (بوس كجس) - 75- (بوس كجس) - 76- (بوس كجس) - 77- (بوس كجس) - 78- (بوس كجس) - 79- (بوس كجس) - 80- (بوس كجس) - 81- (بوس كجس) - 82- (بوس كجس) - 83- (بوس كجس) - 84- (بوس كجس) - 85- (بوس كجس) - 86- (بوس كجس) - 87- (بوس كجس) - 88- (بوس كجس) - 89- (بوس كجس) - 90- (بوس كجس) - 91- (بوس كجس) - 92- (بوس كجس) - 93- (بوس كجس) - 94- (بوس كجس) - 95- (بوس كجس) - 96- (بوس كجس) - 97- (بوس كجس) - 98- (بوس كجس) - 99- (بوس كجس) - 100- (بوس كجس)

ثبت علمياً

زيت الزيتون علاج ووقاية

أثبتت إحدى الدراسات أن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون أكثر من مرة في اليوم يقللن من خطر إصابتهن بمرض سرطان الثدي بنسبة 25% بالمقارنة مع النساء اللاتي لا يتناولنه بانتظام. وفي هذا الصدد، يقول الدكتور «ديميتريوس تريشوبولوس» استاذ الصحة العامة بكلية «هارفارد» الأميركية، والذي أسهم في إجراء هذه الدراسة: أن الدراسات السابقة التي أجريت على تناول زيت الزيتون لا يساعد على تفادي الإصابة بأورام الثدي الذي تنشئه الكيماويات، مثلما تفعل بعض الأنواع الأخرى من الدهون على ما يبدو، وإنما نسعى إلى اكتشاف ما إذا كان ممكناً حدوث ظاهرة مماثلة لدى البشر.

وأثبتت دراسة أخرى أجريت في إيطاليا شملت خمسة آلاف شخص - أثبتت أن هناك صلة بين زيت الزيتون وانخفاض كولسترول الدم وضغط وسكر الدم، فضلاً عن فعاليته في علاج التهاب المفاصل والإمساك المزمن وآثار الشيخوخة، فضلاً عن تقليله من أخطار أمراض القلب وتصلب الشرايين. كما ثبت أيضاً أنه يساعد كثيراً في تعدين العظام ويقول الباحثون: أن زيت الزيتون عنصر أساسي خلال فترة النمو، ثم بعد بلوغ سن الرشد في تجنب نقص الكالسيوم الذي يمكن أن يؤدي إلى تخلخل العظام في سن الشيخوخة، كما ثبت كذلك أن زيت الزيتون يحمي ضد حصي المرارة، لأنه ينشط الدفق اللازم من الصفراء، ويزيد نسبة كولسترول HDL أي الكوليسترول الجيد اللازم لاستمرار وظيفة المرارة. لذا ينصح الخبراء باستعمال زيت الزيتون في إعداد الطعام لعظم فوائده.

(من كتاب: ثبت علمياً - محمد كامل عبدالصمد)

شخصيات في التاريخ

وليام بلايك رسام وحقار وشاعر إنجليزي

استهل بلايك حياته حفاً على المعادن، كما كتب بعض الشعر الجميل، وراح يزين قصائده برسوم قام بحفرها شخصياً، ويقال أنه ادخل اسلوباً جديداً أكثر فاعلية في الحفر على صفائح النحاس، والطبع بواسطتها. ولم ينقض طويل وقت حتى بات يطلب منه تزيين كتب سائر المؤلفين بالرسوم المحفورة بطريقته الخاصة. وكان يفضل حفر الرسوم ذات الموضوعات الدينية.

كان طوال حياته متصوفاً عميق التفكير، وكان منعزلاً عن المجتمع الذي عاش فيه، وفي ديوانه «أغانسي البراءة والتجربة»، ولوحاته ومحفوظاته القوية، يظهر الكثير من الأصالة الرائعة.

لودفيغ فان بتهوفن

مثلما قاد فولتير وروسو ثورة الفكر والأدب، قاد بتهوفن ثورة فنية من نوع آخر. فكان أول الثائرين على سلبية الموسيقى في عصره، ولما كان الطريق أمامه مليئاً بالصخور، محفوفاً بالأشواك، فقد بدأ بتطوير الموسيقى من أرستقراطية راقصة إلى شعبية راقصة.

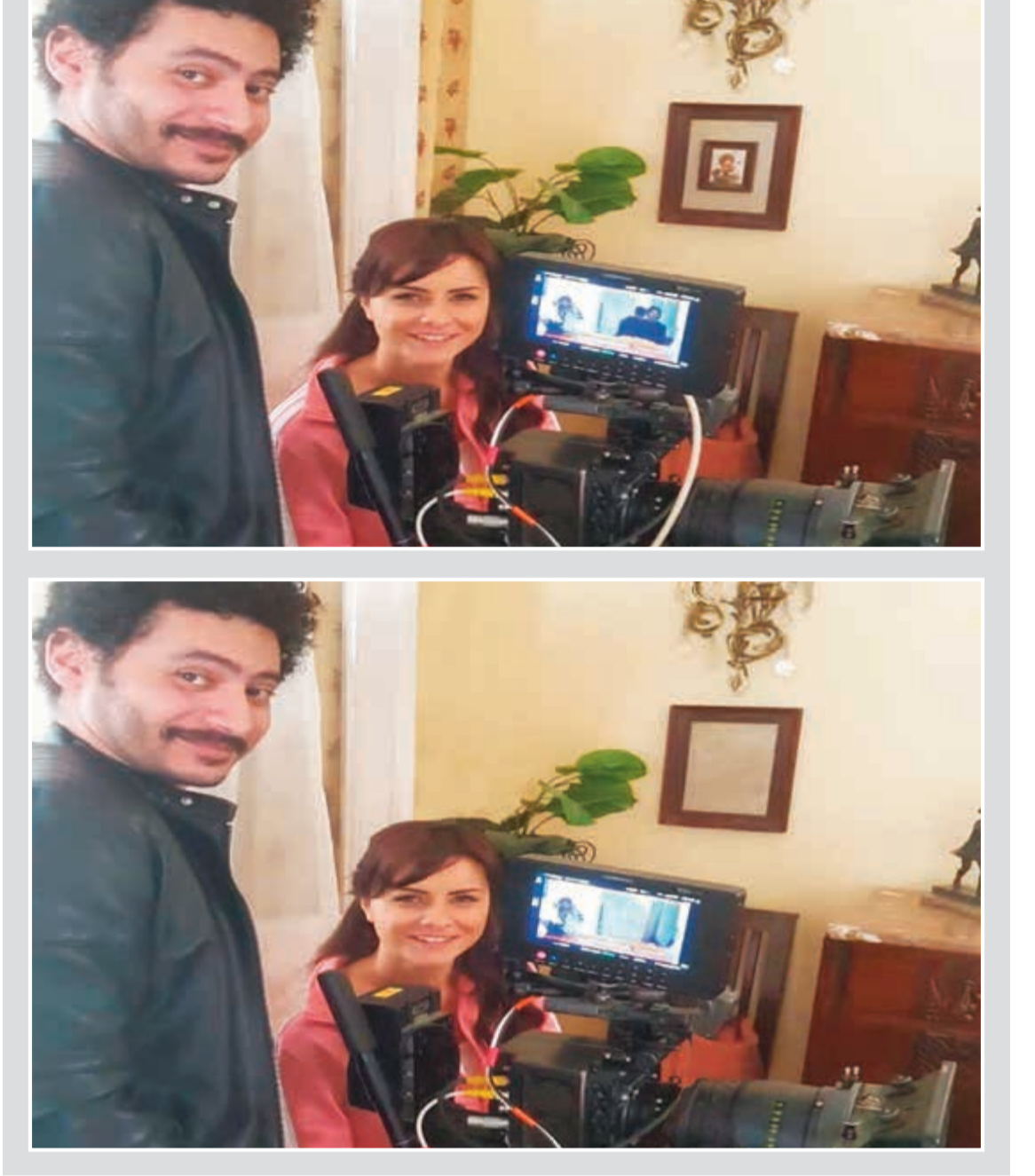
كان مؤمناً مخلصاً في ثورته، ولذلك نجح في تخليص الموسيقى من أدران الزخارف والنعومة، وخلق لونا جديداً من الموسيقى التعبيرية الزاخرة بمختلف المعاني والإحساسات الإنسانية النبيلة، حتى باتت موسيقاه حافلة بالمعاني والأفكار.

ولانتزال سيمفونياته ومؤلفاته العديدة نبعاً ينهل منه كل محب للموسيقى، وبمناجاة النور الساطع الذي يضئ الطريق لأنصار الحياة. ولد بتهوفن في بون، ألمانيا، في 16 ديسمبر 1770 وتوفي في 26 مارس 1827 عاش حياة مثقلة بالهموم والأحزان، ولاقى من عنات أسرته الأمريين. ولعل الشقاء الذي أحاط بحياته هو الذي أظهر شخصيته النبيلة، وأوحى إليه بتلك الأناشيد الغنائية الرائعة.

(من كتاب: صانعو التاريخ - سمير شيخاني)

عينك.. عينك

الفرق بين صورتين واضح لنا، فما الاختلافات السبعة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة

أفقياً:

- 1 - أحد الأبراج - مجهول، 2 - شتائم - انظر إليه بطرف العين، 3 - مادة مزيّلة - سلما باليد، 4 - متشابهان - أحد الأطراف، 5 - من الفصول - أدك، 6 - في الفم - ضجر، 7 - جدتها في أجبر - مسجى، 8 - صاحب كتاب كليلية ودمنة، 9 - رسن - للجرم، 10 - مقاعد (معكوسة) - منتشر.

عمودياً:

- 1 - من القارات، 2 - من مشتقات الحليب - علم مذكر (معكوسة)، 3 - يقطن بالقرب منا - صاحب إحدى المهن (معكوسة)، 4 - ولد الناقة (معكوسة) - ولد - ثواب، 5 - آلة موسيقية - من المخلوقات، 6 - متشابهة - متشابهة، 7 - أسقي - أسفل الساق (معكوسة)، 8 - ضجر - من آلات الإيقاع، 9 - ري - سما، 10 - قط (معكوسة) - متشابهة - ظرف.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

كلمة السر

كلمة السر:

أحد بحور الشعر من 6 أحرف

بيت	الشعراء	العباسي
شطر	ديوان	المتنبي
قصائد	وهاد	العرب
غنائية	عمود	الإلقاء
موشحات	حدائة	البديع
رباعيات	أصالة	الغناء
العصر	معاصرة	روائع

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

تلفون: 011 523 2333

تلفون: 011 523 2333

ا	د	ا	غ	د	ء	ا	ص	ف	ا
ل	و	ل	ن	ع	ش	ب	ا	ة	د
ش	ا	ع	ا	م	ط	ي	ص	ث	ي
ع	ء	ص	ء	و	ر	ا	ا	ا	و
ر	ع	ر	د	د	ب	ل	ل	د	ا
ا	ي	ا	ة	ي	ة	ا	ة	ح	ن
ء	س	ا	ب	ر	ل	ء	ا	ت	ب
و	ا	ي	ل	ص	ا	ا	ا	ا	ر
هـ	ب	ع	ب	ا	ت	ل	ن	ح	ع
ا	ع	ا	د	م	ع	ق	غ	ش	ل
د	ل	ب	ي	ل	م	ا	ل	و	ا
ط	ا	ر	ع	ا	ي	ء	ا	م	س

أعرف شخصيتك

